

Vsebina

<i>Uvod</i>	ix
-------------	----

PRVI DEL **OSVOBAJANJE**

1. IDENTITETA	3
<i>Sem to, kar mislim, da sem</i>	
2. NEGATIVNOST	19
<i>Zlobni kralj postane lačen</i>	
3. STRAH	43
<i>Dobrodošli v hotelu Zemlja</i>	
4. NAMERA	60
<i>Zaslepljeni z zlatom</i>	
<i>MEDITACIJA: Dihalne vaje</i>	78

DRUGI DEL
OSEBNA RAST

5. NAMEN	87
<i>Škorpijonova narava</i>	
6. RUTINA	116
<i>Kraj ima energijo; čas ima spomin</i>	
7. UM	137
<i>Kočijaževa dilema</i>	
8. EGO	163
<i>Ujemi me, če me moreš</i>	
MEDITACIJA: Vizualizacija	186

TRETJI DEL
DAJANJE

9. HVALEŽNOST	193
<i>Najmočnejša droga na svetu</i>	
10. ODNOSI	209
<i>Opazovanje ljudi</i>	
11. SLUŽENJE DRUGIM	239
<i>Sadite drevesa, v senci katerih ne nameravate sedeti</i>	
MEDITACIJA: Čantanje	254
<i>Za konec</i>	259
<i>Dodatek: Vedski test osebnosti</i>	267
<i>Zahvale</i>	273
<i>Avtorjeva opomba</i>	275
<i>Viri</i>	277
<i>Nadaljnji koraki</i>	295

Uvod

Če želite dobiti novo idejo, preberite staro knjigo.

—Domnevni avtor je (med drugimi) Ivan Pavlov

Ko sem imel osemnajst let in sem bil študent prvega letnika na Poslovni fakulteti Cass v Londonu, me je prijatelj vprašal, ali bi šel z njim na predavanje nekega meniha.

Upiral sem se. »Zakaj bi hotel poslušati meniha?«

V kampusu sem pogosto poslušal predavanja direktorjev, zvezdnikov in drugih uspešnih ljudi, menih pa me ni niti malo zanimal. Raje sem poslušal predavatelje, ki so resnično nekaj *dosegli*.

Prijatelj je vztrajal in končno sem rekel: »Velja, če greva potem v bar.« Zaljubiti se je izraz, ki ga skoraj izključno uporabljamo za opis ljubezenskih zvez. Toda tistega večera, ko sem poslušal meniha, kako opisuje svojo izkušnjo, sem se zaljubil. Človek na odru je bil Indijec, star nekaj čez trideset let. Glavo je imel pobrito in nosil je haljo žafranaste barve. Bil je inteligenčen, prepričljiv in karizmatičen. Govoril je o načelu »nesebičnega odrekanja«. Ko je rekel, da bi morali saditi drevesa, v senci katerih ne nameravamo sedeti sami, sem začutil neznano vznemirjenje.

Še posebej me je navdušilo odkritje, da je bil študent na Univerzi IIT v Bombaju, kar je enakovredno Massachusettskemu tehnološkemu inštitutu (MIT) in pomeni, da se je tja skoraj nemogoče vpisati. Toda to priložnost je zamenjal za to, da je postal menih, s čimer se je odpovedal vsemu, za kar smo si prizadevali jaz in moji prijatelji. Ali je bil zmešan ali pa je vedel nekaj, česar mi nismo.

Vse življenje sem se navduševal nad ljudmi, ki so postali nekaj iz nič – nad zgodbami o revežih, ki so postali milijonarji. Zdaj sem prvič poslišal nekoga, ki je namenoma storil nasprotno. Odpovedal se je življenju, za katerega mi je svet govoril, da si ga moramo želeti *vsi*. Toda namesto da bi bil zagrenjena zguba, se mi je zdel radosten, samozavesten in umirjen. Pravzaprav se mi je zdel srečnejši od kogarkoli, ki sem ga kdaj srečal. Do svojega osemnajstega leta sem spoznal veliko ljudi, ki so bili bogati. Poslušal sem veliko ljudi, ki so bili slavni, vplivni, lepi ali vse troje. Mislim pa, da nisem spoznal nikogar, ki bi bil resnično srečen.

Po predavanju sem se prebil skozi množico, da bi mu povedal, kako izjemen je bil in kako zelo me je navdihnil. Zaslišal sem se, kako ga sprašujem: »Kako bi lahko več časa preživel z vami?« Začutil sem potrebo, da bi bil obdan z ljudmi, ki živijo po vrednotah, po katerih sem želel živeti sam, namesto z ljudmi, ki imajo stvari, kakršne sem si želel.

Menih mi je povedal, da bo po Veliki Britaniji potoval in predaval do konca tistega tedna in da se lahko udeležim njegovih preostalih predavanj. In to sem tudi storil.

Moj prvi vtis o menihu, ki mu je bilo ime Gauranga Das, je bil, da nekaj dela prav, in kasneje sem odkril, da to potrjuje tudi znanost. Leta 2002 je tibetanski menih Jongej Mingjur Rinpoče iz okolice mesta Kathmandu v Nepalju odpotoval na univerzo Wisconsin-Madison, da bi raziskovalci opazovali njegove možgane, medtem ko je meditiral. Znanstveniki so mu na glavo posadili EEG napravo, ki je bila videti kot kapa za tuširanje in iz katere je molelo več kot dvesto petdeset žičk. Na vsaki žički je bil senzor, ki mu ga je laboratorijski tehnik pritrdil na lobanjo. Do začetka raziskave je menih v življenju meditiral že več kot dvainšestdeset tisoč ur.

Medtem ko ga je skupina znanstvenikov, med katerimi so bili tudi izkušeni izvajalci meditacije, opazovala iz nadzorne sobe, je menih začel meditirati

po protokolu, ki so ga zasnovali raziskovalci – izmenično je minuto meditiral o sočutju in pol minute počival. Ta vzorec je ponovil štirikrat zapored, pri čemer ga je usmerjal prevajalec. Raziskovalci so osuplo opazovali; skoraj v istem trenutku, ko je menih začel meditirati, je EEG zaznal nenadno in izjemno povečanje njegove možganske dejavnosti. Znanstveniki so sklepali, da je tako hiter in velik premik posledica njegove spremembe drže ali kakega drugega giba, vendar je bil menih očitno popolnoma negiben.

Izjemna ni bila le doslednost menihove možganske dejavnosti – ki se je izmenično spreminjala glede na čas meditacije in počitka – temveč tudi dejstvo, da za obdobja meditacije ni potreboval nobenega ogrevanja. Če meditate ali ste vsaj kdaj poskušali umiriti svoj um, veste, da običajno traja nekaj časa, da utišate parado motečih misli, ki korakajo skozi vaše možgane. Rinpoče pa očitno ni potreboval tega prehodnega obdobja. Zdelo se je, da se lahko v globoko meditacijsko stanje in iz njega premika tako preprosto, kot bi pritisnil na gumb. Več kot desetletje po teh prvih raziskavah je slikanje možganov enainštiridesetletnega meniha pokazalo, da ima manj znakov staranja kot njegovi vrstniki. Raziskovalci so dejali, da ima možgane nekoga, ki je deset let mlajši.

Znanstveniki, ki so slikali možgane budističnega meniha Matthieuja Ricarda, so ga kasneje poimenovali »najsrečnejši človek na svetu«, saj so pri njem odkrili najvišjo raven možganskih valov gama – ki jih povezujemo s pozornostjo, spominom, učenjem in srečo – *kar jo je znanost kdaj posnela*. En sam menih s tako izjemnimi rezultati se morda zdi izjema, toda Ricard ni edini. Možgane so med izvajanjem različnih meditacijskih tehnik slikali še enaindvajsetim drugim menihom in pri vseh so se pojavili valovi gama, ki so bili višji in so trajali dlje (celo med spanjem) kot pri ljudeh, ki ne meditirajo.

Zakaj bi morali misliti kot menihi? Če želite vedeti, kako igrati košarko, boste morda preučevali Michaela Jordana; če želite postati izumitelj, boste morda preučevali Elona Muska; če se želite naučiti nastopati, boste morda preučevali Beyonce. In če želite svoj um naučiti, kako najde mir, spokojnost in smisel? Menihi so za to strokovnjaki. Brat David Steindl-Rast, benediktinski menih, ki je soustanovil spletno stran gratefulness.org, je zapisal: »Človek, ki si zavestno prizadeva biti nenehno prisoten v sedanjem trenutku, je menih.«

Menihi se lahko uprejo skušnjavi, vzdržijo kritike, se spopadejo z bolečino in tesnobo, utišajo ego in živijo življenje, polno smisla in pomena. Zakaj se ne bi učili od najbolj umirjenih in srečnih ljudi na svetu, ki živijo z namenom? Morda si mislite, da je menihu lahko biti umirjen, spokojen in sproščen. Menihi živijo v umirjenem okolju, kjer se jim ni treba ukvarjati s službo, ljubezenskimi zvezami in prometnimi zamaški. Morda se sprašujete: *Kako mi lahko to, da mislim kot menih, pomaga v sodobnem svetu?*

Prvič, menihi se niso že rodili kot menihi. To so ljudje iz najrazličnejših okolij, ki so se odločili za osebno preobrazbo. Matthieu Ricard, »najsrečnejši človek na svetu«, je bil nekoč biolog; Andy Puddicombe, soustanovitelj aplikacije Headspace, se je usposabljal za cirkusanta; poznam menihe, ki so bili prej bankirji in rokerji. Tako kot vi so odrasčali v mestih in hodili v šolo. Ni vam treba prižigati sveč, okrog hoditi bos ali objavljati svojih fotografij, na katerih na vrhu gore izvajate jogijski položaj drevesa. Postati menih je miselna naravnost, ki jo lahko doseže vsak.

Tako kot številni sodobni menihi tudi sam nisem odrasčal v ašramu. Večino otroštva sem počel stvari, ki jih menihi ne počnejo. Do štirinajstega leta sem bil ubogljiv otrok. S starši in mlajšo sestro sem odrasčal v severnem Londonu. Prihajam iz indijske družine srednjega razreda. Tako kot mnogi starši so tudi moji zame želeli dobro izobrazbo, s katero bi mi dali največ možnosti za lepo prihodnost. Izogibal sem se težavam, bil sem dober učenec in sem se po najboljših močeh trudil, da bi osrečil vse okrog sebe.

Toda ko sem začel hoditi v srednjo šolo, sem zašel s poti. Kot otrok sem bil pretežek, zaradi česar so se sošolci norčevali iz mene, potem pa sem shujšal. Začel sem igrati nogomet in ragbi. Zanimati so me začele stvari, ki jih tradicionalni indijski starši navadno ne odobravajo, kot so umetnost, oblikovanje in filozofija. Vse to bi bilo v redu, če se ne bi začel družiti z napačnimi ljudmi. Zapletel sem se v številne težave. Eksperimentiral sem z drogami. Pretepal sem se. Preveč sem pil. To se ni dobro končalo. V srednji šoli so me trikrat začasno izključili. Nazadnje so mi svetovali, naj se izpišem.

»Spremenil se bom,« sem obljubil. »Če mi dovolite ostati, se bom spremenil.« Dovolili so mi ostati in to sem tudi storil.

Med študijem sem končno začel dojemati, koliko pri doseganju ciljev pomenijo trdo delo, požrtvovalnost, disciplina in vztrajnost. Toda problem je bil

v tem, da v tistem času nisem imel nobenega cilja razen tega, da dobim dobro službo, se nekega dne poročim in imam morda otroke – običajne sanje. Sumil sem, da obstaja nekaj globljega, vendar nisem vedel, kaj bi to bilo.

Do trenutka, ko je na moji fakulteti predaval Gauranga Das, sem bil že pripravljen na raziskovanje novih idej, novega načina življenja in poti, ki me je vodila stran od tiste, za katero so vsi (z menoj vred) predvidevali, da bom po njej šel. Želel sem osebno rasti. Ponižnosti, sočutja in empatije nisem želel poznati zgolj kot abstraktne ideje, temveč sem jih želel živeti. O disciplini, značajnosti in integriteti nisem želel samo brati. Želel sem jih živeti.

Naslednja štiri leta sem žongliral z dvema svetovoma; od barov in restavracij sem potoval k meditaciji in spanju na tleh. V Londonu sem študiral menedžment s poudarkom na vedenjski znanosti, kot pripravnik sem delal v svetovalnem podjetju in čas preživljal z družino ter prijatelji. V ašramu v Mumbaju sem bral in preučeval starodavna besedila. Večino božičnih in poletnih počitnic sem preživljal z menihi. Moje vrednote so se počasi spreminjale. Ugotovil sem, da si želim biti v družbi menihov. V bistvu sem se želel potopiti v njihovo miselnost. Vse pogosteje se mi je zdelo, da je moje delo v korporativnem svetu brez pomena. Kakšen smisel ima, če s tem na nikogar pozitivno ne vplivam?

Ko sem diplomiral, sem poslovno obleko zamenjal za haljo in se pridružil ašramu, kjer sem spal na tleh in imel stvari spravljene v omarici. Živel in potoval sem po Indiji, Veliki Britaniji in celinski Evropi. Vsak dan sem več ur meditiral in preučeval starodavna besedila. Priložnost sem imel delati skupaj z drugimi menihi, s katerimi smo ašram v vasi zunaj Mumbaja spremenili v ekološko duhovno letovišče Govardhan Ecovillage, in postal sem prostovoljec v programu Annamrita, ki razdeli več kot milijon obrokov na dan.

Če se lahko jaz naučim misliti kot menih, se lahko vsak.

Hindujski menihi, s katerimi sem se učil, kot svoje temeljno besedilo uporabljajo Vede. (Naslov Vede izhaja iz sanskrtske besede veda, ki pomeni znanje. Sanskrit je starodaven jezik, iz katerega izhaja večina sodobnih južnoazijskih jezikov.) Rekli bi lahko, da se je filozofija začela s to starodavno zbirko besedil, ki so pred skoraj tri tisoč leti nastala na območju današnjega Pakistana in severozahodne Indije. Vede so filozofska podlaga hinduizma.

PRVO POGlavJE

IDENTITETA

Sem to, kar mislim, da sem

*Bolje je nepopolno živeti svojo usodo
kot popolno posnemati življenje nekoga drugega.*

—Bhagavadgita 3,35

Leta 1902 je sociolog Charles Horton Cooley zapisal: »Jaz nisem to, kar mislim, da sem, in nisem to, kar ti misliš, da sem. Sem to, kar mislim, da ti misliš, da sem.«

Vzemite si nekaj trenutkov za razmislek o tem.

Naša identiteta temelji na tem, kar drugi mislijo o nas – ali natančneje, kar mi *mislimo*, da drugi mislijo o nas.

Naša samopodoba ni odvisna zgolj od tega, kako mislimo, da nas vidijo drugi, temveč je večina naših prizadevanj za izboljšanje sebe zgolj naš poskus, da bi postali ta svoj namišljeni ideal. Če mislimo, da nekdo, ki ga občudujemo, bogastvo enači z uspešnim življenjem, poskušamo obogateti, da bi navdušili to osebo. Če si predstavljamo, da prijatelj ocenjuje naš videz, svoj videz prilagodimo temu. V filmu *Zgodba z zahodne strani* Maria sreča fanta, ki se zaljubi vanjo. Katera je njena naslednja pesem? *I Feel Pretty*.

Do dneva, ko to pišem, je edini igralec, ki je trikrat prejel oskarja za najboljšega igralca, Daniel Day-Lewis, ki je od leta 1998 igral le v šestih filmih. Za vsako vlogo se izdatno pripravi in se popolnoma poglobi v svoj lik. Za vlogo Billa »Mesarja« v filmu *Tolpe New Yorka* režiserja Martina Scorsesa se je izučil za mesarja, na snemanju in tudi sicer je govoril z močnim irskim naglasom in najel je cirkusante, da so ga naučili, kako metati nože. In to je komaj začetek. Nosil je le avtentična oblačila iz devetnajstega stoletja in je po Rimu hodil kot lik, ki ga je igral, začenjajoč prepire in pretepe s tujci. Morda je prav zaradi teh oblačil celo zbolel za pljučnico.

Day-Lewis je uporabljal tehniko, ki se imenuje metodično igranje in od igralca zahteva, da živi čim bolj podobno kot njegov lik, zato da *postane* vloga, ki jo igra. To je umetnost, za katero so potrebne izjemne veščine, toda metodični igralci se pogosto tako zelo vživijo v svoj lik, da njihova vloga zaživi tudi onstran odra ali televizijskega zaslona. »Priznam, da se mi je zmešalo, popolnoma zmešalo,« je Day-Lewis povedal britanskemu časopisu *Independent* nekaj let kasneje in priznal, da »ta vloga ni bila najboljša za moje telesno in duševno zdravje«.

Vsi ljudje smo nezavedno do neke mere metodični igralci. Vsi imamo persone, ki jih igramo na spletu, v službi, s prijatelji in doma. Te različne persone nam prinašajo določene koristi. Omogočajo nam, da služimo denar, s katerim plačujemo položnice, pomagajo nam delovati v delovnem okolju, kjer se ne počutimo vedno udobno, in ohranjati odnose z ljudmi, ki jih v resnici ne maramo, vendar moramo z njimi imeti stike. Toda pogosto ima naša identiteta toliko plasti, da izgubimo pogled na to, kdo v resnici smo, če smo to sploh kdaj vedeli. Vlogo, ki jo igramo v službi, prinesemo domov, tisto, ki jo igramo s prijatelji, pa v svoje ljubezensko življenje, ne da bi se tega zavedali ali to namerno počeli. Ne glede na to, kako uspešno igramo svoje vloge, na koncu ostajamo nezadovoljni, depresivni, nesrečni in z občutkom nevrednosti. »Jaz«, ki je bil že na začetku majhen in ranljiv, postane popačen.

Želimo postati tisto, za kar mislimo, da drugi mislijo o nas, in to celo na račun svojih vrednot.

Redko, če sploh kdaj, zavestno in namerno ustvarjamo svoje vrednote. Življenjske odločitve sprejemamo s pomočjo te dvakrat odsevane slike tega, kar bi

lahko bili, ne da bi kdaj dobro premislili o tem. Cooley je ta pojav poimenoval »jaz, ki gleda skozi steklo«.

Živimo v zaznavanju zaznavanja sebe, zato smo sami sebe izgubili. Kako lahko prepoznamo, kdo smo in kaj nas osrečuje, če lovimo popačen odsev sanj nekoga drugega?

Morda mislite, da je težji del tega, da postaneš menih, odpovedovanje zabavnim stvarim: zabavam, seksu, gledanju televizije, posedovanju reči, spanju v pravi postelji (no, spanje na tleh je bilo res precej naporno). Toda preden sem se odločil za ta korak, sem moral premagati še večjo oviro: za svojo odločitev sem moral povedati staršem.

Ko sem končeval zadnji letnik študija, sem se že odločil, po kateri poti hočem iti. Staršem sem povedal, da bom zavrnil ponudbe za službo, ki sem jih dobil. Vedno se šalim, da sem po mnenju svojih staršev imel na voljo tri karijerne možnosti: zdravnik, odvetnik ali zguba. Ni boljšega načina, da svojim staršem poveste, da je bilo zaman vse, kar so storili za vas, kot je to, da postanete menih.

Kot vsi starši so tudi moji imeli želje za mojo prihodnost, toda jaz sem jih počasi navajal na misel, da bom morda postal menih. Od osemnajstega leta sem del vsakega poletja preživel kot pripravnik v finančnem podjetju v Londonu, del pa v ašramu v Mumbaju. Ko sem sprejel odločitev, je mamu zaskrbelo isto kot vse mame: moja blaginja. Ali bom imel zdravstveno zavarovanje? Ali je »iskanje razsvetljenja« zgolj lepši izraz za to, da »ves dan ne bom ničesar počel«?

Za mojo mamu je bilo še bolj težavno to, da smo bili obkroženi s sorodniki in prijatelji, ki so z njo delili definicijo uspeha po formuli zdravnik-odvetnik-zguba. Ko so izvedeli, da sem sprejel tako radikalno odločitev, so ji začeli govoriti: »Toda toliko sta vložila v njegovo izobrazbo,« »Oprali so mu možgane,« in »Zapravil bo življenje«. Tudi moji prijatelji so menili, da se nisem prav odločil. Od njih sem poslušal, da »nikoli več ne bom dobil službe« in da »mečem stran vse priložnosti za dober zaslužek«.

Ko se odločite, da boste živeli kar najbolj pristno, s tem ogrozite nekatere svoje odnose. Da jih boste morda izgubili, je tveganje, ki ga je vredno sprejeti; iskanje načinov, kako jih ohraniti v svojem življenju, je izziv, ki ga je vredno sprejeti.

Na srečo za moj razvijajoči se meniški um mnenja mojih staršev in prijateljev niso bile najpomembnejše smernice pri sprejemanju te odločitve. Raje sem se zanašal na lastne izkušnje. Od osemnajstega leta naprej sem vsako leto preizkušal oba načina življenja. Ob vrnitvi domov iz poletnih pripravniških služb nisem občutil nobene lakote razen telesne. Toda vsakič, ko sem odšel iz ašrama, sem pomislil: »To je bilo izjemno. Preživel sem najboljše trenutke v svojem življenju.« Eksperimentiranje s temi nadvse različnimi izkušnjami, vrednotami in sistemi prepričanj mi je pomagalo razumeti svoje.

Odzivi na mojo odločitev, da postanem menih, so primeri zunanjih pritiskov, s katerimi se vsi spopadamo vse življenje. Naša družba, prijatelji, širša družba, mediji – obdajajo nas slike in glasovi, ki nam sporočajo, kdo bi morali biti in kaj bi morali početi.

Doživljamo jih kot mnenja, pričakovanja in dolžnosti. Po srednji šoli se takoj vpiši na najboljšo fakulteto, poišči si službo z visoko plačo, poroči se, kupi si hišo, imej otroke, napreduj v službi. Kulturne norme obstajajo z razlogom – nič ni narobe z družbo, ki ponuja modele tega, kakšno naj bi bilo izpopolnjujoče življenje. Toda če tem ciljem sledimo brez razmisleka, ne bomo nikoli razumeli, zakaj nismo kupili hiše ali zakaj nismo srečni v sedanjem domu, zakaj se nam naša služba zdi brez pomena in ali se sploh želimo poročiti ali doseči katerikoli cilj, za katerega si prizadevamo.

Ob odločitvi, da se pridružim ašramu, se je name usul plaz mnenj in skrbi, toda izkušnje v ašramu so me priročno opremile z orodji, s katerimi sem jih lahko utišal. Vzrok in rešitev sta bila enaka. Manj dovteten sem bil za glasove okrog sebe, ki so mi govorili, kaj je normalno, varno, praktično in najboljše zame. Nisem se oddaljil od ljudi, ki so me imeli radi – zanje mi ni bilo vseeno in nisem želel, da jih skrbi – vendar tudi nisem dovolil, da bi njihove definicije uspeha in sreče narekemale moje odločitve. Takrat je bila to zame najtežja odločitev v življenju; in bila je prava.

V umu mladega človeka se prepletajo glasovi njegovih staršev, prijateljev, učiteljev in medijev, ki mu vsiljujejo prepričanja in vrednote. Družbena definicija srečnega življenja pripada vsem in hkrati nikomur. Edini način, kako živeti življenje s smislom, je, da te glasove filtriramo in se ozremo vase. To je prvi korak k ustvarjanju meniškega uma.



To potovanje bomo začeli tako kot menihi, z odstranjevanjem motenj. Najprej si bomo ogledali zunanje sile, ki nas oblikujejo in odvrčajo od naših pravih vrednot. Nato bomo prepoznali vrednote, ki v tem trenutku oblikujejo naše življenje, in razmislili, ali so v skladu s tem, kdo hočemo biti in kako si želimo živeti.

JE TO PRAH ALI SEM TO JAZ?

Gauranga Das mi je povedal čudovito prisposodbo, s katero je ponazoril zunanje sile, ki zameglijo naš pravi jaz.

Sva v skladišču, polnem zavrženih knjig in škatel, v katerih so artefakti. Za razliko od preostalega ašrama, ki je vedno pospravljen in pometen, je ta prostor prašen in prepreden s pajčevinami. Stari menih me vodi do ogledala in me vpraša: »Kaj vidiš?«

Skozi debelo plast prahu ne morem videti niti svojega odseva. To mu povem in menih prikima. Nato s podlaktjo pobriše steklo. Dvigne se oblak prahu, zaradi katerega me zapečejo oči in zaboli grlo.

Reče: »Tvoja identiteta je ogledalo, prekrito s prahom. Ko prvič pogledaš vanj, je resnica tega, kdo si in kaj so tvoje vrednote, zakrita. Čiščenje morda ne bo prijetno, toda svoj pravi odsev boš lahko ugledal le, ko ne bo več prahu.«

To je praktična ponazoritev besed Čaitanje, bengalskega hindujskega svetnika, ki je živel v šestnajstem stoletju. Čaitanja je to stanje imenoval *četo dardžanam mardžanam* ali nečisto ogledalo uma.

Osnova tako rekoč vseh meniških tradicij je odstranjevanje motenj, ki nam preprečujejo, da bi se osredotočili na to, kar je najpomembnejše – iskanje smisla življenja z obvladovanjem telesnih in mentalnih želja. V nekaterih tradicijah se odpovedo govorjenju, v drugih spolnosti, v tretjih rečem in v nekaterih vsemu naštetemu. V ašramu smo imeli samo to, kar smo potrebovali, in nič več. Na svoji koži sem izkusil razsvetljenje ob izpuščanju reči. Ko smo obdani z rečmi, ki jih ne potrebujemo, pozabimo, kaj je v resnici pomembno. Ne prosim vas, da se katerikoli od teh reči odpoveste, toda želim vam pomagati, da jih prepoznate in filtrirate hrup zunanjih vplivov. Tako očistimo prah in ugotovimo, ali te vrednote resnično odsevajo nas.

Temeljne vrednote so načela, ki so nam najbolj pomembna in za katera čutimo, da bi nas morala voditi pri tem, kdo želimo biti in kako ravnamo s seboj ter drugimi. Vrednote so po navadi enobesedni koncepti, kot so svoboda, enakost, sočutje in iskrenost. Čeprav se morda zdijo precej abstraktne in idealistične, so v resnici praktične. So neke vrste moralni kompas, ki ga lahko uporabimo na svojem potovanju skozi življenje. Če poznate svoje vrednote, imate navodila, ki vas usmerjajo proti ljudem, dejanjem in navadam, ki so za vas najboljši. Med potovanjem po novem kraju brez vrednot blodimo brez cilja; zavijemo na napačno cesto, izgubimo se in se ne znamo odločiti, kam naprej. Toda če poznamo svoje vrednote, se je lažje obdati s pravimi ljudmi, sprejeti težke karijerne odločitve, bolje izkoristiti svoj čas in svojo pozornost usmeriti na stvari, ki so nam pomembne. Brez vrednot nas zamoti vsaka malenkost.

OD KOD IZVIRAJO VREDNOTE

Naše vrednote k nam ne pridejo v sanjah. O njih ne razmišljamo zavestno. Redko jih ubesedimo. Toda kljub temu obstajajo. Vsak od nas se rodi v določene okoliščine in naše vrednote se izoblikujejo na podlagi naših izkušenj. Ste se rodili v revščino ali razkošje? Za kaj so vas hvalili? Starši ali skrbniki so pogosto naši največji oboževalci in kritiki. Čeprav se jim kot najstniki pogosto upremo, si jim na splošno prizadevamo ugoditi in jih posnemamo. Ozrite se nazaj in razmislite o tem, kako ste preživljali čas s svojimi starši. Ste se igrali, uživali v pogovoru in skupaj ustvarjali? Kaj sta vam govorila, da je najpomembnejše? Ali se je to ujemalo s tem, kar je bilo najpomembnejše njima? Kdo sta želela, da postanete? Kaj sta želela, da dosežete? Kako sta pričakovala, da se vedete? Ste prevzeli te ideale? Ste lahko verjeli vanje?

Od otroštva na nas močno vpliva tudi izobraževanje. Tematike, o katerih se učimo v šoli. Kulturni vidik, s katerega jih spoznavamo. Način učenja, ki ga pričakujejo od nas. Učni načrt, ki temelji na učenju dejstev, ne spodbuja ustvarjalnosti, omejen kulturni pristop ne spodbuja strpnosti do ljudi iz različnih okolij ter krajev in nam daje le malo priložnosti, da sledimo svojim strastem, tudi če jih poznamo že od mladih nog. S tem nočem reči, da nas šola ne pripravi na življenje – in številni izobraževalni modeli so manj omejujoči od drugih – toda vredno je stopiti korak nazaj in razmisliti, ali so vrednote, ki ste se jih naučili v šoli, prave za vas.

MISELNA IGRA MEDIJEV

Kot menih sem se hitro naučil, da na naše vrednote vpliva karkoli, kar sprejme naš um. Čeprav nismo svoj um, je um orodje, s katerim se odločimo, kaj je pomembno našemu srcu. Filmi, ki jih gledamo, glasba, ki jo poslušamo, televizijske serije, ki jih spremljamo, ljudje, ki jim sledimo na spletu in v življenju. Kar gledate na Facebooku, vpliva na vaš um. Čim bolj spremljamo obrekovanje zvezdnikov, podobe uspeha, nasilne videoigrice in neprijetne novice, tem bolj so naše vrednote omadeževane z zavistjo, obsojanjem, tekmovalnostjo in nezadovoljstvom.